



تمارين للركبة

رقم التمرين	الوصف
١	(١) - اجلس على الكرسي كما هو موضح بالرسم ، مد رجلك المريضة على كرسي مقابل للكرسي الذي تجلس علية حاول أن تجعل رجلك بوضع مستقيم. (٢)- ابقي رجلك على هدا الحال لمدة (٥ – ١٠) ثوان ثم عد إلى وضع ما قبل التمرين . (٣) - اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم.
٢	(١) - اجلس على كرسي كما هو موضح بالرسم ، ارفع قدمك واجعل رجلك مستقيمة (٢) - حاول أن تشد قدمك إلى جهة جسمك (انظر إلى السهم) . (٣) - أبقى رجلك على هذا الحال لمدة(٥ – ١٠) ثوان ثم عد إلى وضع الجلوس قبل بدء عمل التمرين لتستريح . (٤) - اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم.
٣	(١) - استلقي على الأرض كما هو موضح بالرسم ، اجعل رجليك مستقيمة ، اضغط بظهر ركبتك على الأرض ,و شد قدمك إلى جهة جسمك. (٢) - أبقى على هدا الوضع من(٥ – ١٠) ثوان . ثم أسترخي. (٣) - اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم.
٤	تمرين باستخدام ثقل (١) - في وضع الوقوف كما هو موضح بالرسم. (٢) - ضع ثقل حول قدمك ، حاول أن تثني ركبتك ، ابقي ركبتك مثنية عدة ثوان ثم افردها مرة أخرى. (٣) - كرر التمرين عدة مرات خلال اليوم.
٥	(١) - اجلس على الأرض كما هو موضح بالرسم ، ضع المطاط حول قدمك. (٢) - ادفع برجلك المطاط حتى تصبح رجلك بوضع مستقيم ابقي على هذا الوضع من (٥ – ١٠) ثوان . (٣) - اعد التمرين عدة مرات خلال اليوم.

٦		**تمارين باستخدام الشريط المطاط** (١) - اربط طرف المطاط بقدمك والطرف الآخر في جهة أخرى ثابتة أمامك الباب (٢) - اسحب المطاط بقدمك ، كما هو مبين بالرسم. (٣) - ابقي على هذا الوضع من ٥ — ١٠ ثوان. (٤) - اعد التمرين عدة مرات خلال اليوم.
٧		(١) - خذ وضع الوقوف واجعل ظهرك ملتصق بالجدار كما هو موضح بالرسم. (٢) - حرك ظهرك ببطء على الجدار كأنك تريد أن تجلس إلى أن تصل إلى وضع (٩٠) درجة ، ثم انهض مرة ثانية. (٣) - كرر التمرين عدة مرات خلال اليوم.
٨		(١) - في وضع الوقوف امسك بظهر الكرسي كما هو موضح بالرسم ، اثني ركبتك أكثر ما تستطيع ، أبقى على هذا الوضع من (٥ — ١٠) ثوان. (٢) - اعد التمرين عدة مرات خلال اليوم.
٩		(١) - اجلس على كرسي كما هو موضح بالرسم ، انهض ببطء من على الكرسي حتى تصل إلى وضع الوقوف (٢) - قف لمدة خمس ثوان ثم عد إلى وضع الجلوس مرة ثانية ببطء شديد مرة أخرى (٣) - اجلس لمدة خمس ثوان ثم كرر التمرين ،اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم.
١٠		(١) - اجلس على الكرسي مرتفع كما هو مبين بالرسم ، حاول أن تثني ركبتك أكثر ما تستطيع كما هو بالرسم ، أبقى على هذا الوضع من(٥ — ١٠) ثوان. (٢) - اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم.